

Ткаченко С.В., Ніколаєнко Н.В. Дослідження рівня емоційної тривожності борців в змагальних умовах // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Випуск 44. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. — № 44 - С. 106-109.

Ткаченко С.В., Ніколаєнко Н.В.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ БОРЦІВ В ЗМАГАЛЬНИХ УМОВАХ

Чернігівський державний педагогічний університет ім.Т.Г.Шевченка

Анотація. В статті розглядається залежність спортивних результатів від рівня емоційної тривожності в змагальних умовах, а також вивчається рівень емоційної тривожності борців різної кваліфікації.

Ключові слова: психологічна підготовка, рівень емоційної тривожності, змагальні умови.

Аннотация. Ткаченко С.В., Николаенко Н.В. Исследование уровня эмоциональной тревожности борцов в условиях соревнований. В статье рассматривается зависимость спортивных результатов от уровня эмоциональной тревожности в условиях соревнований, а также изучается уровень эмоциональной тревожности борцов различной квалификации.

Ключевые слова: психологическая подготовка, уровень эмоциональной тревожности, соревновательные условия.

Annotation. Tkachenko S.V., Nikolaenko N.V. Research of level of emotional anxiety of fighters in the conditions of competitions. Dependence of sporting results on the level of emotional anxiety in the conditions of competitions is

*examined in the article, and also the level of emotional is studied **anxiety of fighters** of a different qualification.*

Keywords: *psychological preparation, level of emotional anxiety, competition terms.*

Постановка проблеми: пошук шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності борців за рахунок підвищення емоційної стійкості в передзмагальний період.

Актуальність проблеми: жоден вид людської діяльності, й тим більш спортивна діяльність, не проходить без різних емоційних переживань. Емоції знаходяться в одному ряду з такими психічними процесами як: відчуття, сприйняття, представлення й мислення, але на відміну від цих процесів, емоції відбивають певні відносини кожної особистості окремо на вплив зовнішнього й внутрішнього середовища. У спортивній боротьбі емоції впливають на працездатність спортсмена. У стані високого емоційного підйому, викликаного обстановкою змагань, борець може проявляти значну м'язову силу й показати високі спортивні результати.

При розробці проблеми емоцій у спорті психологічна наука не могла не торкнутися питання емоційної стійкості спортсмена. У психологічних дослідженнях у спорті емоційна стійкість розглядається як невід'ємний компонент психологічної підготовленості спортсмена, а зокрема борця. Можливо повне розкриття закономірностей емоційної стійкості спортсмена у спортивній боротьбі є в цей час однією з актуальних проблем психологічної підготовки.

Мета дослідження: визначення рівня емоційної тривожності у борців різного рівня кваліфікації та її впливу на досягнення спортивного результату в боротьбі.

Для досягнення поставленої мети в ході дослідження розв'язувався ряд **задач:**

1. Вивчити вплив емоційної тривожності на результат в

спортивній діяльності.

2. Визначити рівень емоційної тривожності у борців різної кваліфікації.
3. Розробити практичні рекомендації для оптимізації навчально-тренувального процесу на основі оцінки розвитку емоційної тривожності борців.

Організація дослідження. Дослідження проводилось в *6 етапів*.

Експериментальна частина — під час змагань: „IV літні ігри України серед школярів” з боротьби дзюдо у м.Чернігові. Анкетовано було 70 спортсменів-юнаків 14-17 років різних розрядів.

I етап — здійснювався аналіз спеціальної науково-методичної літератури, з метою вивчення питання оптимізації навчально-тренувального процесу у боротьбі за рахунок визначення рівня тривожності;

II етап — розробка ходу експерименту, визначення контингенту досліджуваних та добір методик визначення тривожності;

III етап — експериментальне дослідження впливу емоційної тривожності на результат

IV етап — статистична обробка і систематизація отриманих результатів;

V етап — аналіз та обговорення отриманих результатів;

VI етап — розробка рекомендацій та проекту подальших дій дослідження.

Методи і методики дослідження:

1. Вивчення наукової і науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психофізіологічні дослідження.
4. Методи математичної статистики.

Характеристика методів і методик досліджень

1. Аналіз наукової і науково-методичної літератури

Вивчення даних літератури велось в декількох напрямках:

- a) загальна характеристика боротьби як виду спорту;

- б) загальна характеристика тривожності та особливості її функціонування у боротьбі;
- в) віковий аспект розвитку тривожності;
- г) вибір методів та методик досліджень властивостей тривожності.

У процесі роботи ми дотримувалась наступної послідовності: складання запитальника; складання списку літературних джерел; вивчення даних літератури і складання картотеки; аналіз літературних даних; висновки.

2. Педагогічне спостереження

Вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи тренерів з боротьби проводилось шляхом спостереження за їх роботою, опитування і бесід. Метою цього методу було вивчення особливостей змісту і методики проведення занять з боротьби у спеціально організованому і планомірному вивченні психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі борців.

3. Психофізіологічні дослідження.

Було відібрано бланковий тест для визначення рівня тривожності за методикою Ч.Спілбергера.

Методика Ч.Спілбергера.

Спортсменам надається можливість прочитати уважно кожний з приведених в таблиці прикладів і закреслити відповідну цифру справа в залежності від того як вони себе почувають в даний момент. Підрахунок кількості балів проводиться наступним чином: від суми балів за відповіді на питання 2,3,4,5,8,8,11,12,14,15,17,18,20 віднімається сума балів за питання 1,6,7,10,13,16,19. До отриманої різниці додають число 35. Сумарний показник по даній шкалі показує:

- до 30 балів - низький рівень тривожності;
- від 30 до 45 балів - середній рівень тривожності;
- вище 45 балів - високий рівень тривожності.

4. Метод математичної статистики.

Для статистичної обробки отриманих даних був використаний метод середніх величин. Математична обробка здійснювалася за допомогою калькулятора та комп'ютера (редактора Microsoft Excel).

Результати дослідження

Рівень емоційної тривожності борців різного рівня кваліфікації

В процесі даного етапу досліджень ми вивчали рівень емоційної тривожності борців. Після статистичної обробки отримані дані:

- в групі майстрів спорту середній бал становить 43,25. Низького рівня тривожності немає, середній рівень тривожності і борців складає 75% (3 спортсмена), високий рівень — 25% (1 спортсмен);
- в групі кандидатів в майстри спорту середній бал становить 48,35. Низького рівня тривожності немає, середній рівень тривожності спортсменів складає 41% (15 спортсменів), високий рівень — 58% (21 спортсмен).
- в групі першорозрядників середній бал становить 44,15. Низького рівня тривожності немає, середній рівень тривожносту учасників змагань становить 57% (17 спортсменів), високий рівень — 42% (12 спортсменів).

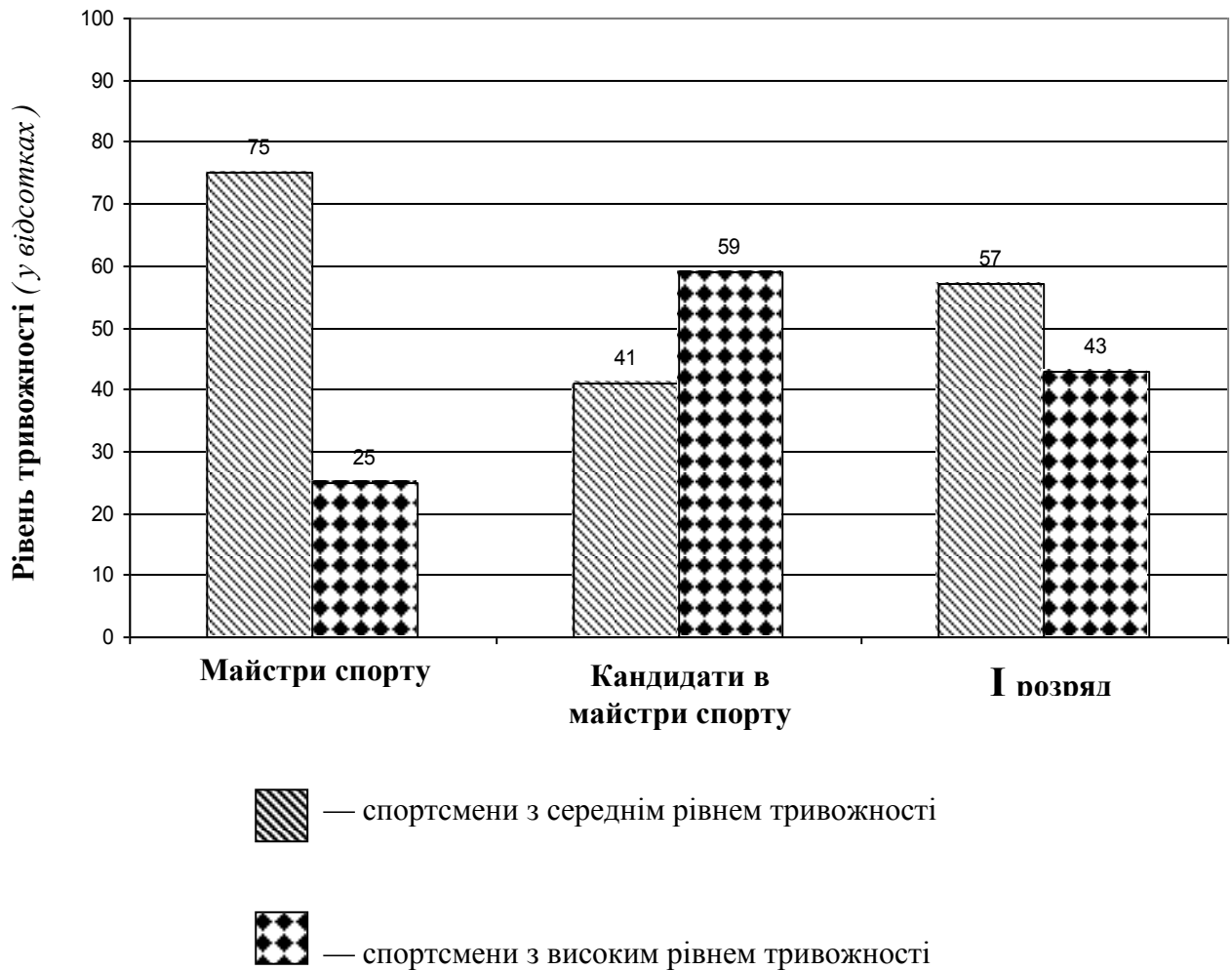
Порівняльна характеристика середнього рівня емоційної тривожності борців різного рівня кваліфікації

(за статистичними показниками)

Статистичні показники	МС	КМС	I розряд
Середній бал групи	43,25	48,35	44,15
% спортсменів із середнім рівнем тривожності	75,3	41,4	57,2

Загальний рівень тривожності (у відсотках)

Мал.1



Проаналізуємо складені діаграми. За робочою гіпотезою передбачалось, що чим вище рівень кваліфікації спортсмена, тим нижчий рівень його тривожності в передзмагальний період, тобто високий рівень тривожності в найбільшій мірі повинен бути притаманний спортсменам-першорозрядникам. Але складена діаграма свідчить, що це у досліджуваній групі не підтвердилось.

Крім того, 41% спортсменів з рівнем кваліфікації КМС мають середній рівень тривожності, що нижче, ніж відсоток спортсменів з середнім рівнем тривожності серед першорозрядників (57%).

Отже, виходячи з аналізу складених таблиць робимо висновок, що рівень тривожності спортсменів не залежить від їх кваліфікації.

Вплив емоційної тривожності на досягнення спортивного результату в боротьбі дзюдо на „IV літніх іграх України серед школярів”

Залежність зайнятого місця від рівня емоційної тривожності

Мал. 2

М і с ц я	1													
	2													
	3		1											
	4		2											
	5		спортсмен	1		3								
	6		спортсмени	спортсмен		6		3		3		2		
	7					спортсмен	3	спортсмен	9	спортсмен	7	спортсмен	2	
	Нижче 7					спортсмен	3	спортсмен	9	спортсмен	4	спортсмен	12	сп.
	Н	С	В	Н	С			В	Н	С		В		
	Майстри спорту			Кандидати в майстри спорту					I розряд					

Рівень тривожності спортсменів різної кваліфікації

За наведеною діаграмою (мал. 2) можна спостерігати, що в групі майстрів спорту, яка складалася з 4 спортсменок, 1 спортсмен зайняв I місце та 2 спортсмени — II місце, маючи середній рівень тривожності. З високим рівнем тривожності 1 спортсмен зайняв III місце.

В групі кандидатів в майстри спорту з середнім рівнем тривожності 3 спортсмени зайняли III місце, 6 — V місце, 3 сьомих місця і 3 спортсмени зайняли місце нижче VII. З високим рівнем тривожності — 3 спортсмени зайняли V місце, 9 — VII місце і 9 — місце нижче VII.

В групі першорозрядників з середнім рівнем тривожності 3 спортсмени мають V місце, 7 спортсменів - VII місце і 4 спортсмени зайняли місце нижче VII. З високим рівнем тривожності 2 спортсмени мають V місце, 2 — VII місце і 13 спортсменів зайняли місце нижче VII.

ВИСНОВКИ

1. Вивчені основи спеціальної психологічної підготовки (емоційна тривожність та її вплив на результат в змаганнях.
2. Здобута корисна інформація для розширення професійних знань, вмінь і навичок спеціалістів з фізичної культури та спорту.
3. Проведено дослідження визначення рівня емоційної тривожності в змагальних умовах.
4. Визначено, що рівень тривожності прямопропорційно впливає на результативність та не залежить від кваліфікації спортсмена.
5. Більш результативними є ті спортсмени, котрі мають середній рівень тривожності, в своїй кваліфікаційній групі.

Література:

1. Волков И.П. Психологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №3. - С.28.
2. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. - ФиС, 1989.
3. Ермолаева М.В., Худаков Н.А. Адаптивная функция состояния тревоги в спорте// Теория и практика физической культуры. - 1985. - №4. - С. 5 - 7.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания ; Факторы, влияющие на зффективность спортивной деятельности . — М.: Просвещение, 1983.
5. Надиффер Л.Д. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М: ООО Изд-во Астель, 2004.
7. Психология спорта высших достижений: [Учебное пособие для институтов физической культуры]/ Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС,

1979.

8. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: «Психологическая подготовка спортсмена». М.:ФиС, 1985.
9. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и ин - тов физ. культ./ Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: ФиС, 1985.
- 10.Хинин Ю.Л. Психологические проблемы спорта. В кн. Спорт в современном обществе. М., 1980. - С.124 - 173.